Μίνι Έκθεση

5 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΟΥΝ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ

The Truth About Cancer Mini Report

5 Medicinal Mushrooms That Fight Cancer

© Copyright 2019 • TTAC Publishing, LLC Printed and bound in the USA

NOTICE OF RIGHTS
All Rights reserved. No portion of this report may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, except by the inclusion of brief quotations in a review to be printed or published on the web, without permission from the publisher.

The opinions reflected in this report may not reflect the opinions of TTAC Publishing, LLC.

DISCLAIMER
The information and statements contained herein have not been evaluated by the FDA and are not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any illness. The contents of this report are for informational purposes only and are not intended to be a substitute for medical advice, diagnosis, or treatment. Never disregard professional medical advice or delay seeking treatment due to information contained herein.

Although the publisher has made every effort to ensure the accuracy and completeness of the information contained in this report, we assume no responsibilities for errors, omissions, inaccuracies, or any inconsistency herein.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή	5
Φαρμακευτικά μανιτάρια και καρκίνος	6
Οφέλη από το μανιτάρι Reishi: Το μανιτάρι της αθανασίας	7
Οφέλη από το μανιτάρι Maitake: Το μανιτάρι του χορού	8
Agaricus Blazei Murill: Το μυστικό του Τόκιο για τον καρκίνο	9
Turkey Tail: Το φυσικό ιαπωνικό φάρμακο κατά του καρκίνου	9
Cordyceps: Ο μύκητας της κάμπιας	11
Συμπλήρωμα φαρμακευτικών μανιταριών: Επιλέγοντας το σωστό για σένα	12
Μάρκες & Παραγωγή Φαρμακευτικών Μανιταριών: Τι να ψάξεις	14

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχοντας εξασφαλίσει μια πλούσια ιστορία σε πολλές αρχαίες ασιατικές θεραπευτικές πρακτικές, τα φαρμακευτικά μανιτάρια συντα-γογραφούνται και χρησιμοποιούνται για αμέτρητες παθήσεις εδώ και χιλιάδες χρόνια. Καθώς η σύγχρονη ιατρική ανακαλύπτει ξανά αυτές τις αρχαίες υπερτροφές, υπάρχουν καλές ενδείξεις ότι τα μανιτάρια είναι από τα πιο ισχυρά λειτουργικά τρόφιμα σε ένα αυξα-νόμενο οπλοστάσιο καταπολέμησης και πρόληψης του καρκίνου.

Η σύγχρονη έρευνα επιβεβαιώνει αυτό που πολλοί παραδοσιακοί θεραπευτές γνωρίζουν εδώ και αιώνες, ότι τα μανιτάρια περιέχουν μερικά από τα πιο ισχυρά, αλλά και ασφαλέστερα φαρμακευτικά συστατικά που υπάρχουν στη φύση. Επιπλέον, τα περισσότερα από αυτά τα συστατικά προκαλούν πολύ λίγες παρενέργειες, αν όχι και καθόλου, ακόμη και σε πολύ υψηλές δόσεις.

Είναι σημαντικό πρώτα να γίνει διάκριση μεταξύ των αντικαρκινικών φαρμακευτικών μανιταριών και των αμέτρητων άλλων κοινών ποικιλιών. Μια γρήγορη επίσκεψη στο τοπικό σούπερ μάρκετ θα αποκαλύψει γαστρονομικά μανιτάρια όπως oyster, portabella και άλλα. Αν και αυτά έχουν τα οφέλη τους για την υγεία, η εστίαση αυτού του βιβλίου θα είναι σε τέσσερα από τα πιο εξειδικευμένα και μη τυπικά καλλιεργούμενα στο εμπόριο μανιτάρια, το Reishi, το Maitake, το Agaricus blazei murill και το μανιτάρι Turkey Tail.

Είναι σαφές τώρα ότι τα μανιτάρια είναι νόμιμες θεραπείες από μόνα τους για πολλές παθήσεις υγείας, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη, της Νόσου του Alzheimer και του καρκίνου.

ΟΙ ΗΝΩΜΕΝΕΣ ΠΟΛΙΤΕΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΜΕΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΣΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Φαρμακευτικά μανιτάρια και καρκίνος

Υπάρχουν μερικοί κύριοι μηχανισμοί που μοιράζονται τα περισσότερα από αυτά τα λειτουργικά, αντικαρκινικά μανιτάρια όταν βοηθούν τον οργανισμό στην αντιμετώπιση διαφόρων σταδίων καρκίνου ή στην απλή καθημερινή πρόληψη. Πρώτα είναι η ικανότητά τους να ενισχύουν την πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού ενάντια στον καρκίνο, το ανοσοποιητικό σύστημα. Όταν αυτό το σύστημα είναι αδύναμο ή έχει αποτύχει, ο μηχανισμός εμφάνισης του καρκίνου έχει μια καλύτερη ευκαιρία να εκδηλωθεί.

Στη συνέχεια, **ορισμένα αντικαρκινικά μανιτάρια παρουσιάζουν άμεσες αντιικές και συρρικνωτικές του όγκου ικανότητες**. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι σπάνιες και ήπιες, αλλά είναι ακόμα σημαντικό να μιλήσεις με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης πριν από τη χρήση.

Έχει αποδειχθεί ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, οι συνθέσεις που περιέχουν πολλαπλές ποικιλίες διαφορετικών εκχυλισμάτων μανιταριών συχνά εμφανίζουν συνεργατικά, συμπληρωματικά και ενισχυμένα αποτελέσματα. Αυτό έρχεται σε πλήρη αντίθεση με πολλές από τις αρνητικές σωρευτικές επιδράσεις των φαρμάκων χημειοθεραπείας και των μεθόδων ακτινοθεραπείας που συνήθως συνταγογραφούνται στα νοσοκομεία σήμερα. Όπως συμβαίνει με την έρευνα για πολλές εναλλακτικές θεραπείες, οι ΗΠΑ άργησαν να συμμετάσχουν σε όλο αυτό που αφορά την ιατρική έρευνα σχετικά με τα αντικαρκινικά και γενικά οφέλη για την υγεία από τα μανιτάρια.

Οφέλη από το μανιτάρι Reishi: Το μανιτάρι της αθανασίας

Χρησιμοποιείται για πάνω από 2000 χρόνια από σοφούς και σαμάνους και είναι γνωστό στην Κίνα ως το “πνευματικό φυτό”, επίσης γνωστό ως Mannentake, Ling Zhi ή Ling Chi, το μανιτάρι Reishi χαλαρώνει και δυναμώνει τόσο το μυαλό όσο και το σώμα. Αυτός ο μύκητας κατέχει μια πολύ σημαντική θέση στα παραδοσιακά ιατρικά συστήματα της Κίνας, της Ιαπωνίας και της Κορέας.

Το Ganoderma lucidum, ή καλύτερα γνωστό με την κοινή του ονομασία, το μανιτάρι Reishi, είναι ένα από τα πιο γνωστά φαρμακευτικά μανιτάρια στις ασιατικές θεραπευτικές τέχνες. Τα βιοενεργά μόρια και οι πολυσακχαρίτες του μανιταριού έχει αποδειχθεί ότι ενεργοποιούν καλύτερα τα φυσικά κύτταρα φονείς (NK) μειώνοντας τη μετάσταση του καρκίνου. Τα κύτταρα NK είναι λεμφοκύτταρα που πραγματοποιούν ανοσοεπιτήρηση εντός του σώματος, συνεχώς σε επιφυλακή για τους “ανοσο-ειδοποιητές” που σηματοδοτούν την παρουσία όγκου.

Το μανιτάρι Reishi έχει επίσης αποδειχθεί ότι βοηθά στην επιβράδυνση της ανάπτυξης (της αγγειογένεσης) των όγκων καθώς και στην πυροδότηση προγραμματισμένου κυτταρικού θανάτου σε κακοήθη κύτταρα. Επί του παρόντος, υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν την πιθανή χρήση του μανιταριού Reishi, τουλάχιστον, ως συμπληρωματική θεραπεία για τον καρκίνο του παχέος εντέρου, τον καρκίνο του πνεύμονα, τον καρκίνο του προστάτη και τον καρκίνο του μαστού.

Το Ganoderma lucidum, ή καλύτερα γνωστό με την κοινή του ονομασία, το μανιτάρι Reishi, είναι ένα από τα πιο γνωστά φαρμακευτικά μανιτάρια στις ασιατικές θεραπευτικές τέχνες.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το μανιτάρι Reishi βοηθά:

- **Στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών και των φλεγμονών.**
  Το μανιτάρι Reishi έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες. Στην πραγματικότητα, ο μανιτάρι Reishi συγκρίνεται πολύ ευνοϊκά με το συνθετικό αντιφλεγμονώδες φάρμακο πρεδνιζόνη, χωρίς παρενέργειες. Επίσης, το μανιτάρι Reishi μπορεί να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει την ευαισθησία μας σε πολλές ασθένειες που σχετίζονται με τη γήρανση, χάρης στην ισχυρή ικανότητα καταπολέμησης των ελεύθερων ριζών και μείωσης της κυτταρικής βλάβης που σχετίζεται με το οξειδωτικό στρες.

- **Στην ενίσχυση της δραστηριότητας του ανοσοποιητικού συστήματος.** Το μανιτάρι Reishi ενισχύει πολλαπλές πτυχές του ανοσοποιητικού συστήματος ασθενών που βρίσκονται σε προχωρημένο στάδιο καρκίνου και σε ασθενείς με καρκίνο του πνεύμονα.

- **Στην καταπολέμηση του καρκίνου.** Τα συστατικά του μανιταριού Reishi είναι τοξικά για πολλαπλές καρκινικές κυτταρικές σειρές σε καλλιέργεια, συμπεριλαμβανομένων αυτών της λευχαιμίας, των

καρκινικών κυττάρων του μαστού, των ωοθηκών, του τραχήλου της μήτρας και του πνεύμονα, μεταξύ άλλων. Τα στοιχεία δείχνουν ότι το γανοδερικό οξύ είναι ένας πιθανός αντιμεταστατικός παράγοντας. Η μετάσταση είναι η μετανάστευση καρκινικών κυττάρων από τον τόπο προέλευσής τους σε άλλες περιοχές του σώματος.

Οφέλη από το μανιτάρι Maitake: Το μανιτάρι του χορού

Το μανιτάρι Maitake, όπως και το μανιτάρι Reishi, περιέχει επίσης μια σειρά βιοδραστικών μορίων ευρέος φάσματος. Σε μελέτες, το μανιτάρι Maitake έχει δείξει παρόμοια αποτελέσματα με το μανιτάρι Reishi στην τόνωση της δραστηριότητας των κυττάρων NK σε ασθενείς με καρκίνο. Το μανιτάρι δείχνει επίσης υπόσχεση στην παρεμπόδιση της ανάπτυξης του όγκου και στην ενεργοποίηση του θανάτου στα κακοήθη κύτταρα μέσω των ειδικών μεθόδων ενίσχυσης του ανοσοποιητικού. Το μανιτάρι Maitake έχει δείξει κλινικά υποσχέσεις για άτομα με καρκίνο του μαστού, καρκίνο του πνεύμονα και μυελοδυσπλαστικά σύνδρομα (MDS).

Το μανιτάρι Maitake, όπως και το μανιτάρι Reishi, περιέχει επίσης μια σειρά βιοδραστικών μορίων ευρέος φάσματος.

Agaricus Blazei Murill:
Το μυστικό του Τόκιο για τον καρκίνο

Αυτό το μανιτάρι έκανε ίσως τη μεγαλύτερη έκπληξη όταν μια μελέτη που διεξήχθη από κοινού από το Medical Department του Tokyo University, το National Cancer Center Laboratory και το Tokyo College of Pharmacy έδειξε πλήρη ανάρρωση στο 90% των ινδικών χοιριδίων στα οποία έγινε ένεση με καρκινικά κύτταρα (180 σάρκωμα).

Όπως το μοτίβο άλλων μανιταριών φάνηκε πώς και το Agaricus blazei murill ενεργοποιεί τα μακροφάγα και την ανοσοποιητική δραστηριότητα της ιντερφερόνης που οδηγεί σε συρρίκνωση του όγκου, διακοπή της μετάστασης και μείωση μελλοντικών περιπτώσεων καρκίνου. Ως συμπληρωματικό, το Agaricus blazei murill αποδείχθηκε ότι μειώνει τις παρενέργειες σε άτομα που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία για καρκίνους του ενδομητρίου, του τραχήλου της μήτρας και των ωοθηκών.

Μανιτάρι Turkey Tail:
Το φυσικό ιαπωνικό φάρμακο κατά του καρκίνου

Το 1976, μια ιαπωνική εταιρεία κατοχύρωσε με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας ορισμένα εκχυλίσματα αυτού του μανιταριού με το όνομα PSK και αργότερα PSP. Έκτοτε αυτά έχουν γίνει αναγνωρισμένα αντικαρκινικά φάρμακα στην Ιαπωνία. Οι αντι-ικές ιδιότητες του μανιταριού Turkey Tail προσφέρουν μια μοναδική ευκαιρία για τη στόχευση ογκοϊών (ιός όγκου) όπως η ηπατίτιδα C που οδηγεί σε καρκίνους του ήπατος και άλλους. Για αυτό το μανιτάρι, και πάλι μελέτες δείχνουν αυξημένη δραστηριότητα NK προς την ανίχνευση και την εκρίζωση του όγκου.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι φαρμακευτικές εταιρείες δεν μπορούν να κατοχυρώσουν με πατέντα τα μανιτάρια. Λόγω αυτού του γεγονότος, συνήθως δεν θα διατίθενται κονδύλια για τη μελέτη τους, εκτός εάν προέρχονται από ιδιωτικά ιδρύματα ή κρατικές επιχορηγήσεις. Ωστόσο, αυτό θα πρέπει να είναι θετικό, καθώς πολλές μελέτες επιδιώκουν να απομονώσουν μόνο ένα μέρος ενός φυτού ή μανιταριού για να κατοχυρωθεί ως φάρμακο.

Όπως αναφέρει ο μυκητολόγος (ειδικός σε μανιτάρια) Paul Stamets,

"Η απομόνωση ενός συστατικού από τις άλλες μετουσίες, μειώνει την ισχύ ευρέος φάσματος αυτής της φυσικής, λειτουργικής τροφής."

Μανιτάρι Cordyceps: Ο μύκητας της κάμπιας

Το μανιτάρι Cordyceps (Cordyceps sinensis) είναι επίσης γνωστό ως ο μύκητας Caterpillar και Dong Ching Xia Cao (Summer grass, winter worm), το μανιτάρι Cordyceps είναι από καιρό μέρος της παραδοσιακής κινεζικής και θιβετιανής ιατρικής. Ένας εξαιρετικά σπάνιος συνδυασμός μουμιοποιημένης κάμπιας και μύκητα, βρίσκεται σε πολύ μεγάλα υψόμετρα στα Ιμαλάια, στο θιβετιανό οροπέδιο και σε άλλες τοποθεσίες σε μεγάλο υψόμετρο σε όλο τον κόσμο.

Το μανιτάρι Cordyceps, τόσο η μουμιοποιημένη κάμπια όσο και ο μύκητας, περιέχουν πολλές ισχυρές βιοδραστικές ενώσεις, συμπεριλαμβανομένης της κορντισεπίνης, του κορντισεπικού οξέος, των πολυσακχαριτών και των στερολών.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το μανιτάρι Cordyceps βοηθά:

- **Στην διαχείριση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα σε ένα υγιές εύρος.** Τα αναδυόμενα στοιχεία δείχνουν ότι το μανιτάρι Cordyceps είναι πιθανό να αποδειχθεί χρήσιμο στη διαχείριση του διαβήτη.
- **Στην βελτίωση των ποσοστών επιτυχίας των μεταμοσχεύσεων.** Το μανιτάρι Cordyceps προστατεύει την καρδιά και μείωσε τον ρυθμό καρδιακής απόρριψης σε ένα ζωικό μοντέλο μεταμόσχευσης καρδιάς. Όταν χορηγήθηκε μετά από μεταμοσχεύσεις νεφρού, το μανιτάρι Cordyceps μείωσε επίσης το ποσοστό απόρριψης, βελτίωσε τη λειτουργία των νεφρών και του ήπατος, ενίσχυσε την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και μείωσε τα ποσοστά μόλυνσης στους ασθενείς.
- **Στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.** Το μανιτάρι Cordyceps ενίσχυσε την παραγωγή και τη δραστηριότητα διαφόρων συστατικών του ανοσοποιητικού συστήματος σε πειράματα σε ζώα.
- **Στην ενίσχυση της αντιοξειδωτικής ικανότητας.** Το μανιτάρι Cordyceps αύξησε τα επίπεδα και τη δραστηριότητα των έμφυτων ενζυματικών αντιοξειδωτικών συστημάτων σε ζωικά μοντέλα.
- **Στην ενίσχυση της λίμπιντο.** Το μανιτάρι Cordyceps ενισχύει τη λίμπιντο και τη σεξουαλική δραστηριότητα, μαζί με την αποκατάσταση της μειωμένης αναπαραγωγικής λειτουργίας στα ζώα καθώς και στους ανθρώπους.
- **Στην βελτίωση την απόδοση της άσκησης.** Το μανιτάρι Cordyceps έγινε διεθνώς πρωτοσέλιδο καθώς βοήθησε τους Κινέζους δρομείς να σπάσουν δύο παγκόσμια ρεκόρ με

ΤΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙ CORDYCEPS ΕΓΙΝΕ ΔΙΕΘΝΩΣ ΠΡΩΤΟΣΕΛΙΔΟ ΚΑΘΩΣ ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΟΥΣ ΚΙΝΕΖΟΥΣ ΔΡΟΜΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΡΡΙΨΟΥΝ ΔΥΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΡΕΚΟΡ ΜΕ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΟΥΣ ΑΣΙΑΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟ 1993

τεράστια διαφορά στους Ασιατικούς Αγώνες το 1993. Το μανιτάρι Cordyceps πιθανότατα βελτιώνει την αντοχή επειδή διεγείρει την παραγωγή ATP, μια από τις κύριες πηγές ενέργειας στα κύτταρα του σώματός μας. Το μανιτάρι Cordyceps έχει επίσης αποδειχθεί ότι διαστέλλει την αορτή, την κύρια αρτηρία του σώματος που παρέχει οξυγονωμένο αίμα σε ολόκληρο το κυκλοφορικό σύστημα, κατά 40%, αυξάνοντας σημαντικά τη ροή του αίματος και ενισχύοντας την αντοχή.

- **Στην καταπολέμηση του καρκίνου.** Σε εργαστηριακά πειράματα, το μανιτάρι Cordyceps ήταν επιλεκτικά τοξικό για τα καρκινικά κύτταρα, χωρίς να επηρεάζει τα φυσιολογικά, υγιή κύτταρα. Βιοενεργά συστατικά του μανιταριού Cordyceps, συμπεριλαμβανομένης της κορντισεπίνης, επιτίθενται και καταστρέφουν καρκίνους του στόματος, της ουροδόχου κύστης, του προστάτη, του μαστού, του ήπατος, του πνεύμονα, του τραχήλου της μήτρας, της λευχαιμίας και του παχέος εντέρου καθώς και λέμφωμα, μελάνωμα και νευροβλάστωμα σε καλλιέργεια.

Συμπλήρωμα φαρμακευτικών μανιταριών: Επιλέγοντας το σωστό για σένα

Τα μανιτάρια και τα συμπληρώματα μανιταριών έρχονται σε πολλές διαφορετικές μορφές για κατανάλωση για την υγεία και την ευεξία. Αυτά τα λειτουργικά τρόφιμα μπορούν να είναι ωμά, σε σκόνη, υγρά και να εγχυθούν σε άλλα προϊόντα. Το καθένα έχει τα δικά του πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα.

- ***Ωμά:*** Σε αντίθεση με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, τα ωμά μανιτάρια δεν είναι η καλύτερη μορφή για κατανάλωση εάν θέλεις να αποκομίσεις τα οφέλη για την υγεία από τα φαρμακευτικά μανιτάρια που συζητήθηκαν παραπάνω. Οι πολυσακχαρίτες, τα αντιοξειδωτικά και οι μεταβολίτες μπορούν να ενεργοποιηθούν και να συγκεντρωθούν καλύτερα χρησιμοποιώντας μεθόδους που περιγράφονται παρακάτω στην κατηγορία “υγρό”. Για αυτόν τον λόγο, εάν αντιμετωπίζεις μια κρίση υγείας ή απλά θέλεις να βελτιώσεις τις λειτουργίες του μυαλού και του σώματός σου, το ωμό δεν πρέπει να είναι η πρώτη σου επιλογή.
- ***Σε σκόνη:*** Όπως τα περισσότερα άλλα συμπληρώματα διατροφής, τα μανιτάρια έρχονται επίσης σε μορφή σκόνης ως κάψουλες τζελ ή απλές. Ενώ οι κάψουλες τζελ προτιμώνται για καθημερινή ευκολία, η σκόνη μπορεί να προστεθεί σε smoothies, χυμούς ή να πασπαλιστεί στο φαγητό αφού μαγειρευτεί.

Επιπλέον, η επιλογή της υγρής μορφής προσφέρει ίσως τη μεγαλύτερη ευελιξία λόγω του γεγονότος ότι μπορεί να προστεθεί σε καφέ, τσάι, smoothies, σούπες, ντρέσινγκ σαλάτας και σχεδόν οτιδήποτε άλλο μπορείς να φανταστείς.

- ***Υγρή μορφή:*** Αν ψάχνεις για γρήγορη απορρόφηση στο πεπτικό σύστημα, μια υγρή μορφή συμπληρώματος μανιταριού είναι μια εξαιρετική επιλογή. Επιπλέον, η επιλογή της υγρής μορφής προσφέρει ίσως τη μεγαλύτερη ευελιξία λόγω του γεγονότος ότι μπορεί να προστεθεί σε καφέ, τσάι, smoothies, σούπες, ντρέσινγκ σαλάτας και σχεδόν οτιδήποτε άλλο μπορείς να φανταστείς. Όσον αφορά τις μεθόδους εκχύλισης, υπάρχουν τρεις μέθοδοι που χρησιμοποιούνται η καθεμία εστιάζοντας σε διαφορετικά τελικά αποτελέσματα. **Η εκχύλιση με κρύο νερό** χρησιμοποιείται για την εξαγωγή εξωκυτταρικών μεταβολιτών. **Η εκχύλιση με ζεστό νερό** χρησιμοποιείται για την εκχύλιση των πολυσακχαριτών που διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα. **Η εκχύλιση αιθανόλης/ αλκοόλης** χρησιμοποιείται για την απομόνωση αντιοξειδωτικών και μικρότερων ενώσεων που είναι πιο ειδικές ως προς τη βιοδραστηριότητα τους.
- ***Έγχυση:*** Δεν είναι τόσο μια κατηγορία όσο είναι μια απλή χρήση υγρής μορφής και σκόνης. Λόγω της δημοτικότητας των μανιταριών ως ευέλικτου και λειτουργικού τροφίμου, οι παρασκευαστές ακολουθούν τον δρόμο της "προστιθέμενης αξίας" προσφέροντας εκδόσεις με μανιτάρια σε ήδη υπάρχοντα προϊόντα. Για παράδειγμα, υπήρξε μια πρόσφατη αύξηση της δημοτικότητας στην αγορά κόκκων καφέ με μανιτάρια. Μια πρωτοποριακή μέθοδος επιτρέπει τώρα την έγχυση μιας ποικιλίας μανιταριού απευθείας σε ολόκληρο τον κόκκο καφέ.

Μάρκες & Παραγωγή Φαρμακευτικών Μανιταριών: Τι να ψάξεις

Όπως στα περισσότερα προϊόντα παραγωγής τροφίμων και συμπληρωμάτων, δεν είναι πλέον ένα ζήτημα ότι τα πράγματα πρέπει να είναι βιολογικά. Επιπλέον, η ονομασία “μη ΓΤΟ” θεωρείται επίσης έντονα αποδεκτή για πολλούς λόγους. Από εκεί και πέρα, τα μανιτάρια είναι καλά αποτοξινωτικά και συσσωρευτές ορισμένων περιβαλλοντικών σωματιδίων και στοιχείων. Ως εκ τούτου, συνιστάται ιδιαίτερα η αναζήτηση καλλιεργητών και παραγωγών που ακολουθούν αυστηρές μεθόδους και πρακτικές για τη διασφάλιση της καθαρότητας του προϊόντος.

Προφυλάξεις: Καθαρά τρόφιμα ίσον υγιείς άνθρωποι

Λόγω του προφίλ και των ιδιοτήτων ορισμένων μανιταριών, υπάρχουν κίνδυνοι που πρέπει να γνωρίζουν οι καταναλωτές. Όπως έχω καλύψει στη σειρά εγγράφων μου, η έννοια των καθαρών τροφίμων ισχύει και για τα μανιτάρια λόγω του σημερινού μας περιβάλλοντος. Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλούν τα βαρέα μέταλλα και η ακτινοβολία. Η μόλυνση των τροφίμων και του νερού από βαρέα μέταλλα είναι ένα σημαντικό πρόβλημα. Το έδαφος και ο αέρας έχουν επηρεαστεί από τη βιομηχανία και τη ρύπανση και αυτό επηρεάζει άμεσα τα τρόφιμα, το νερό και τα φυσικά μας σώματα.

Συνιστάται ανεπιφύλακτα τα άτομα να μην μαζεύουν άγρια μανιτάρια για κατανάλωση εκτός εάν έχουν κάνει εκτενή έρευνα.

Ορισμένα μανιτάρια υπερσυσσωρεύουν βαρέα μέταλλα που τα καθιστούν εξαιρετικά περιβαλλοντικά αποτοξινωτικά. Ωστόσο, για εσωτερική χρήση, αυτά τα ίδια μανιτάρια θα πρέπει να καλλιεργούνται εργαστηριακά για να αποφευχθούν οι τοξίνες που θα είχαν προσλάβει.

Δεν πρέπει να αγνοηθεί ότι η Φουκουσίμα ήταν ίσως η χειρότερη πυρηνική καταστροφή στην ιστορία. Ορισμένα μανιτάρια είναι γνωστό ότι υπερσυσσωρεύουν ραδιενεργά σωματίδια. Όπως και με τα μανιτάρια που συγκεντρώνουν βαρέα μέταλλα από το περιβάλλον, αυτά είναι εξαιρετικά νέα για σκοπούς καθαρισμού. Για τον ίδιο λόγο **είναι ζωτικής σημασίας να επιλέγουμε συμπληρώματα μανιταριών από καλλιέργειες που καλλιεργούνται σε ελεγχόμενες συνθήκες.**

Μια τελευταία σημείωση για την ασφάλεια: υπάρχουν πολλά είδη μανιταριών που είναι ιδιαίτερα δηλητηριώδη για τον άνθρωπο. **Συνιστάται ανεπιφύλακτα στα άτομα να μην μαζεύουν άγρια μανιτάρια για κατανάλωση εκτός εάν έχεις κάνει εκτενή έρευνα.** Ανεξάρτητα, για τους λόγους που περιγράφονται σε αυτό το άρθρο, είναι ακόμα καλύτερο να αφήσεις την παρασκευή του συμπληρώματος μανιταριού σε επαγγελματίες, έμπειρους και καταρτισμένους παραγωγούς που χρησιμοποιούν αυστηρές μεθόδους εκχύλισης και παρασκευής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Paul Stamets, "MycoMedicinals: An Informational Treatise on Mushrooms", (MycoMedia Productions), 2002.
2. Ganoderma lucidum (Reishi) Inhibits Cancer Cell Growth and Expression of Key Molecules in Inflammatory Breast Cancer
3. Paul Stamets, "MycoMedicinals: An Informational Treatise on Mushrooms", (MycoMedia Productions), 2002), 24-29.
4. Hokkaido Reishi
5. Reishi Mushroom
6. Studies on the immuno-modulating and anti-tumor activities of Ganoderma lucidum (Reishi) polysaccharides.
7. Radical scavenger and antihepatotoxic activity of Ganoderma formosanum, Ganoderma lucidum and Ganoderma neo-japonicum.
8. Polysaccharides in fungi. XIV. Anti-inflammatory effect of the polysaccharides from the fruit bodies of several fungi.
9. Effects of ganopoly (a Ganoderma lucidum polysaccharide extract) on the immune functions in advanced-stage cancer patients.
10. A phase I/II trial of a polysaccharide extract from Grifola frondosa (Maitake mushroom) in breast cancer patients: immunological effects.
11. Protection against lung cancer patient plasma-induced lymphocyte suppression by Ganoderma lucidum polysaccharides.
12. New triterpene aldehydes, lucialdehydes A-C, from Ganoderma lucidum and their cytotoxicity against murine and human tumor cells.
13. Ganoderma lucidum exerts anti-tumor effects on ovarian cancer cells and enhances their sensitivity to cisplatin.
14. A water-soluble extract from culture medium of Ganoderma lucidum mycelia suppresses the development of colorectal adenomas.
15. Ganoderic acid Me inhibits tumor invasion through down-regulating matrix metalloproteinases 2/9 gene expression.
16. The in vitro and in vivo experimental evidences disclose the chemopreventive effects of Ganoderma lucidum on cancer invasion and metastasis.
17. Isolation of an antitumor compound from Agaricus blazei Murill and its mechanism of action
18. Heavy Metals Accumulate More In Some Mushrooms Than In Others
19. Fungi and ionizing radiation from radionuclides
20. Paul Stamets, "MycoMedicinals: An Informational Treatise on Mushrooms", (MycoMedia Productions), 2002), 57-62.
21. Cordyceps
22. Traditional uses and medicinal potential of Cordyceps sinensis of Sikkim
23. Polysaccharides in fungi. XXXVI. Hypoglycemic activity of a polysaccharide (CS-F30) from the cultural mycelium of Cordyceps sinensis and its effect on glucose metabolism in mouse liver.
24. CordyMax Cs-4 improves glucose metabolism and increases insulin sensitivity in normal rats.
25. [Antiarrhythmic effects of Cordyceps sinensis (Berk.) Sacc].

26. C. sinensis ablates allograft vasculopathy when used as an adjuvant therapy with cyclosporin A.

27. [Clinical study on application of bailing capsule after renal transplantation].

28. Cordyceps militaris polysaccharides can enhance the immunity and antioxidation activity in immunosuppressed mice.

29. Cordyceps as an Herbal Drug.

30. Are Cordyceps Magic, Medicinal Mushrooms?

31. The scientific rediscovery of an ancient Chinese herbal medicine: Cordyceps sinensis: part I.

32. The apoptotic effect of cordycepin on human OEC-M1 oral cancer cell line.